

педагогических специальностей с целью повышения их профессиональной компетентности.

#### **Литература:**

1. Сикорская, Л.Е. Волонтерство как аксиологическая составляющая высшего образования / Л. Е. Сикорская // *Almamater. Вестник высшей школы*. – 2006. – № 11. – С. 69-71.

2. Соколова, Т.В. Волонтерская деятельность студентов: социально-образовательный аспект : учеб.-метод. пособие для студентов соц.-гум. профиля / Т. В. Соколова ; под ред. А.Н. Сендер ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест :БрГУ, 2014. – 148 с.

**УДК 378.4:796.012**

### **ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ**

*Орешенков К.М.,<sup>1</sup> Маслак С.А.,<sup>2</sup> Коваленко Ю.А.<sup>2</sup>*

УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины»<sup>1</sup>

УО «Витебский государственный медицинский университет»<sup>2</sup>

**Введение.** Проведя анализ исследований ряда авторов можно отметить, что у юношей и девушек старшего школьного возраста значительно снижается двигательная активность вследствие большой загруженности при подготовке к выпускным экзаменам в школе и сдаче централизованного тестирования для поступления в учреждения высшего образования [2].

Тенденция на снижение уровня физической работоспособности студентов учреждений высшего образования прослеживается и в процессе получения образования [1].

**Цель работы.** Определить динамику физической работоспособности студентов подготовительного отделения от курса к курсу.

**Материал и методы.** Для исследования уровня физической работоспособности мы использовали тест PWC<sub>170</sub> (степ-тестовая нагрузка), показатели пульса, артериального давления.

В исследовании приняли участие 60 студентов ВГАВМ и ВГМУ, относящихся по результатам медицинского осмотра и уровню физической подготовленности в подготовительное отделение и проводилось в течение 2 лет обучения в начале и в конце учебного года. Занятия проходили согласно типовой учебной программе для учреждений высшего образования 2 раза в неделю по 90 минут, которые включали в себя игровые виды спорта (баскетбол, волейбол), легкую атлетику, лыжную подготовку.

Частота сердечных сокращений в состоянии покоя у студентов первого курса на начало учебного года составила  $78 \pm 6$  уд/мин, а в конце года –  $75 \pm 8$  уд/мин. На втором курсе, соответственно,  $76 \pm 7$  уд/мин и  $72 \pm 6$  уд/мин.

**Результаты и обсуждения.** Анализ полученных данных показал, что ЧСС в состоянии покоя имела тенденцию к снижению как в процессе учебного года, так и по мере перехода с курса на курс ( $p > 0,05$ ).

Артериальное давление носило нормотонический характер и незначительно изменялось в течение двух лет обучения со  $117/77$  мм. рт. ст. на первом курсе, до  $120/70$  мм.рт.ст. на втором курсе.

Физическая работоспособность студентов первого курса подготовительного отделения при первом исследовании равнялась  $685 \pm 10$  кгм/мин, а в конце учебного года –  $693 \pm 12$  кгм/мин.

Увеличение работоспособности за первый год статистически недостоверно ( $p > 0,05$ ). На втором курсе работоспособность повышается с  $705 \pm 8$  кгм/мин до  $709 \pm 12$  кгм/мин ( $p < 0,05$ ).

#### **Выводы.**

1. Повышению физической работоспособности студентов подготовительного отделения способствовало проведение целенаправленных занятий с большой моторной плотностью, где основное внимание уделялось развитию общей выносливости на свежем воздухе.

2. Основным направлением спортивной специализации студентов подготовительного отделения должна стать общая физическая и специальная подготовка с применением комплексных видов занятий и целенаправленных специальных упражнений.

#### **Литература:**

1. Бальсевич, В.К. Феномен физической активности как социально-биологическая проблема / В.К. Бальсевич // *Вопр. философии.* – 1981. – № 8. – С. 78–89.

2. Кузин, В.В. Оптимизация системы управления «Физическая культура и спорт» в России в рыночных условиях / В.В. Кузин // *Теория и практика физ. культуры.* – 2000. – № 6. – С. 56–57.

**УДК 378.4:61]:796.325**

### **ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОБЛЕМНОГО МЕТОДА НА ПРИМЕРЕ ОБУЧЕНИЯ НИЖНЕЙ ПРЯМОЙ ПОДАЧИ МЯЧА В ВОЛЕЙБОЛЕ СО СТУДЕНТАМИ ВГМУ**

*Пахомчик В.В., Столбицкий В.В., Васёха А.А.*

УО «Витебский государственный медицинский университет»

**Введение.** Повышение качества образовательных услуг, осуществляемых в высшей школе, основывается на поиске инновационных методов обучения.

Одним из таких методов является проблемное обучение (постановка проблемных вопросов). Преподаватели нашего вуза по физической культуре, безусловно, ищут эффективные пути, применение его на своих занятиях. Проблемное обучение имеет большое образовательное значение: оно удовлетворяет потребности студентов в знаниях, способствует их интеллектуальному развитию, более глубокому осуществлению личностно ориентированного воспитания [3,4]. Для достижения определенного уровня знаний, умений и навыков на занятиях по физической культуре студент должен быть заинтересован в их приобретении, ему должно быть интересно.

**Цель.** Дать оценку эффективности применения проблемного метода на примере обучения нижней прямой подачи в волейболе.

**Материал и методы исследования.** В исследовании приняли участие студентки второго курса; 52 студентки лечебного факультета и 46 студенток фармацевтического факультета. В нашей работе были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование. Полученные результаты педагогического тестирования были обработаны с помощью методов математической статистики и сравнительного анализа.

**Результаты исследования.** На первом этапе исследования мы провели анализ научно-методической литературы по исследуемой тематике. Далее мы оценивали эффективность использования проблемного метода в обучении нижней прямой подачи мяча в волейболе со студентками второго курса лечебного и фармацевтического факультетов. Студентки фармацевтического факультета осуществляли обучение нижней прямой подачи по традиционной методике (рассказ, показ, объяснение и исправление ошибок), [1,2,5] а студентки лечебного факультета по методике проблемного обучения.